roase, variate şi extrem de atractive. În ultimii ani, s-au organizat în acest sens, evenimente de anvergură, cum ar fi: Festivalul „Ţara mea de poveste”, Festivalul Internaţional „Magia Cuvântului”, „Cinema în şcoala mea”, „Familia în mişcare” sau „Săptămâna eroilor”.



Aceste, aparent, mici detalii enumerate mai sus, plus citirea şi îndemnarea spre modelul vieţilor sfinţilor, fac marea diferenţă. E vorba de trăirea în spiritul credinţei, acţionarea în acest sens, în special la nivel relaţional, prin „clădirea” virtuţilor, abordarea duhovnicească a formării copiilor ca persoane şi în relaţia specială cu Biserica.
Ca amprentă, cred că spiritul de familie, unitatea în diversitate a colectivului, atmosfera de susţinere reciprocă, ne dă nota distinctă, dar nu neapărat în comparaţie cu alte şcoli ortodoxe. E conştiinţa faptului că Sf. Nicolae ne-a adus împreună, să învăţăm unii de la şi prin alţii, să lucrăm la mântuirea noastră cu şi prin ceilalţi.

În majoritate, atât dascălii, cât şi copiii şi părinţii lor fac parte din obştea Bisericuţei. Este acesta un avantaj?

Cu siguranţă că da, pentru duhul comun, ca într-o familie extinsă, dar nu la modul exclusivist, ci doar ca premiză de armonizare a relaţiilor, a viziunii. De fapt, aşa a luat naştere şcoala, din căutarea părinţilor obştii, a unei alternative şcolare mai curate din perspectivă duhovnicească. Dar astăzi, în ceea ce priveşte copiii şi părinţii, nu mai putem spune că există o majoritate a obştii. Sfântul Nicolae i-a primit pe alţii în locul celor care, din diverse motive, nu au răspuns chemării lui.

Unii ar putea obiecta faţă de acest fel de şcoală că îi ţine pe copii sub un clopot de sticlă, împiedicându-i să se pregătească şi să facă faţă ulterior provocărilor lumii într-o lume–gen Şcoala „Sf. Nicolae”. Ce puteţi spune despre acest lucru?

Persoanele din obşte trăiesc zilnic răspunsul la această întrebare, prin faptul că vieţuiesc în lume, dar cu duhul obştii, regula fiind valabilă şi pentru copii, care au vecini cu care se joacă, merg la cumpărături sau la spectacole, practică sporturi ce ţin de o viaţă socială cenzurată doar în anumite limite. Deci formarea lor, deşi se realizează cu privirea la Dumnezeu, nu face abstracţie de contextul realităţii sociale. Perioada de şcolarizare îi protejează într-adevăr de anumite influenţe negative, doar până când achiziţiile comportamentale vor fi suficient de întărite, până când vor avea o capacitate de discernere suficientă, pentru a contracara provocările lumii. Să nu uităm că şcoala înseamnă copii, care nu sunt perfecţi, există încercări, controverse şi la noi, „situaţii de învăţare” create de Dumnezeu, care să ne pregătească pentru încercările care vor urma.

La final vă rugăm să ne spuneţi un gând pe care îl aveţi pentru părinţii actualilor elevi, pentru cei care încă ezită sau pentru cei care îşi doresc să meargă copilul lor la Şcoala ”Sfântul Ierarh Nicolae”, dar încă nu sunt convinşi.

Când am preluat clasa la care predau, am avut o primă întâlnire cu părinţii elevilor, după înscrieri, undeva prin luna mai. Era un context cu totul nou pentru mine şi am avut mari emoţii. După întâlnire, când am rămas singură, m-a cuprins o mare bucurie, fiindcă descoperisem nişte oameni cu suflet frumos – un mare dar! Nu pot decât să le mulţumesc că suntem tovarăşi de drum! Cât despre cei care ezită, îi îndemn să se roage Sfântului Nicolae să-i lumineze în împlinirea voii lui Dumnezeu şi dacă va binevoi să-i cheme la şcoala lui, cu siguranţă îi vor mulţumi, aşa cum o facem noi în toate zilele. Important este să găsească acel curaj, de a răspunde după cum îi îndeamnă inima!
Vă mulţumim!

ANUNŢURI

Mari daruri primite la Bisericuţă

În ultimele săptămâni au poposit la noi, definitiv sau pentru o vreme, moaşte ale unor sfinţi apropiaşi inimilor noastre: *Sf. Efrem Sirul*, *Sf. Dismas*—tâlharul de pe cruce, *Sf. M.Mc.Pantelimon* (*foto*), aduse prin jertfa unor fraţi, din Occidentul care le vinde.



ŞTIRI

Se construieşte o biserică lângă locul jertfelor de la Piteşti

În curtea fostului penitenciar din Piteşti va fi construit un lăcaş de cult în amintirea deţinuţilor care au suferit represalii din partea regimului comunist. Piatra de temelie a fost aşezată luni de Arhiepiscopul Calinic al Argeşului şi Muscelului. Fosta închisoare Piteşti reprezintă centrul suferinţei fizice şi spirituale din perioada comunistă, din cauza ororilor experimentului de „reeducare prin tortură” care s-a desfăşurat între 1949-1951 şi prin care au fost obligaţi să treacă mii de tinerii. Slujba de sfinţire a fost precedată de Sfânta Liturghie şi de parastasul pentru victimele din penitenciarul Piteşti. (*basilica.ro*)

Aşteptăm întrebările, sugestiile şi eventualele colaborări pe adresa revista.maximina@gmail.com sau la tel. 0734.194.372. Mulţumim tuturor pentru rugăciuni şi ajutor financiar.

Numărul 10 (XXIX) 14 martie 2021



MaxiMina

Foaie ortodoxă pentru suflet



POSTUL CEL MARE - *Dulce răstignire cu Hristos*

Cuvânt al Părintelui Selafiil din Siberia



„În această vreme a Postului şi tu îţi vei lua o cruce... Cu răbdare, cu gânduri line, fără teamă, fără temeri, căci doar te duci în casa Domnului.”

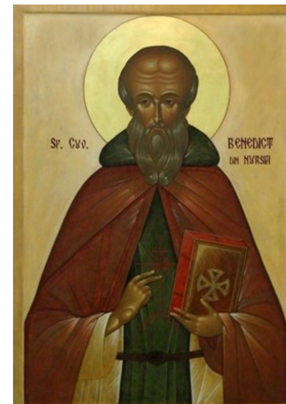
Postul cel Mare... Ce pot eu să spun, inima mea dulce, decât că este o multdorită vreme de curăţire, o multiubită petrecere în înfrânare nu numai de la mâncăruri, dar mai cu seamă de la tot ceea ce este lumesc şi nepotrivit lucrării noastre duhovniceşti. În această vreme, dragul bunelului drag, se cere mai multă seriozitate, mai multă privire înlăuntrul nostru şi mai îndelung a gândi la moarte.

Postul cel Mare este un drum spre Golgota, copile drag. Şi tu, dragul bunelului drag, şi eu şi îngeraşii mei dragi, cu toţii ne reamintim acum ce cruce am luat. Cu toţii ne vedem acum, în Post, ca fiind în drum spre Golgota, cu toţii ne vedem aşa cum **ar trebui să ajungem** în viaţă noastră, la un moment dat: **răstigniţi**! Da, răstigniţi! Nu ne place acest lucru, şi vrem a ne face viaţă plină de drăgălăşenii, mai cu seamă lumeşti... Dar nu e aşa; drăgălăşeniile ce le căutăm, vedem că se prefac în cele din urmă în amăreli din cele mai amare. Căci sunt lucruri de mână şi de minte omenească! Numai ceea ce vine de la Dumnezeu, ca binecuvântare, aceea nu se preface într-o amăreală, ci într-o tot mai dulce iubire, într-o tot mai scumpă dragoste.

Nu ne place să ne răstignim, cu Domnul? Nici nu vom învia, atunci, dimpreună cu El! *Nu ne place să ne luăm crucea ce ne-a hărăzit-o fiecăruia Domnul? Vom suferi şi vom plânge, negăsindu-ne drumul în viaţă.* Dar care este crucea ce ne-a hărăzit-o fiecăruia Domnul? Şi care este drumul nostru în viaţă? Oh, copile drag, lucrurile sunt atât de simple, atât de simple... Drumul nostru în viaţă îl vom vedea clar, limpede, desluşit, abia atunci când ne vom încredinţa deplin Domnului, din tot cugetul, cu toată fiinţa noastră.

„Fiule, dă-mi inima ta” şi toate vor începe atunci să se lămurească. Dar nu deodată, ci tot cu răbdare. Dar lumea nu înţelege aceasta. Duhul lumii de azi este potrivnic lui Dumnezeu. Şi spun aceasta, copile, cu lacrimi, pentru lumea aceasta care s-a îndepărtat atât de Dumnezeu...

Copile, am să-ţi spun nu o taină, ci un lucru adânc pe care aş vrea să-l pui la inima ta... *Atât de mare este dorirea Domnului ca noi să I ne dăruim în totalitate, că Domnul cearcă prin toate mijloacele, în toata viaţă noastră, să mişte cumva ini-*



14 martie:

Sf. Benedict de Nursia (†543),

Într-una din zile fraţii, zidind chilia în care era să şadă sfântul, ciopleau piatră la mijloc şi voiau s-o pună la zidire. Deci au venit trei şi n-au putut s-o ridice. Apoi au venit şi alţii şi nimic n-au folosit şi a rămas piatra neclintită. De aceea, s-a socotit că este înrădăcinată în pământ. Mai pe urmă s-a arătat că deasupra pietrei şedea diavolul şi pentru aceea atâţia bărbaţi n-au putut s-o clintească. Deci au trimis la cuviosul, care, venind îndată şi făcând rugăciune, a zis să ridice piatra şi cu atâta lesnire au ridicat-o, încât socoteau că nu are greutate deloc, aceea care mai întâi era grea şi nemişcată.

ma noastră, să o înmoaie... El, Făcătorul cerului și al pământului însetează după petrecerea noastră împreună cu El. Și nu poți petrece cu El și prins de grijile lumii și de toate risipirile veacului...

Vreau să fiu tot numai iubire pentru Tine, Doamne! Acestea sunt litere ale Duhului, litere pe care numai Domnul le sapă în inima omului, așa cum oarecând le-a săpat lui Moisi pe tablele de piatră, în Sinai. Așa cum degetul lui Dumnezeu s-a atins de acele table de piatră, săpând poruncile, așa *degetul lui Dumnezeu se atinge de inima noastră acoperită de păcate* și o cură-țește, o limpezește, o strălucește ca pe o oglindă și îi înscrie în adâncul ei: „Iubire”...

Tu acum înțelegi cât de dulce e viețuirea în contemplarea lui Dumnezeu. Cât de cerești, cât de nebănuit de dulci sunt lacrimile cele ce vin din mângâierea lui Dumnezeu. Mai cu seamă lacrimile cele ce vin când undele smereniei ne cearcă țărmurile sufletului nostru, ne udă pământul însetoșat vremelnic din pricina neplecării noastre sub mâna lui Dumnezeu, a învârtoșării inimii noastre. Lacrimile și harul ce-l aduc ele, sunt înfățișate ca-ntr-o ghicitură, de mâna cea cerească ce le-a dat -o Domnul să mănânce în pustie, evreilor.

Postul, dragul bunelului, vremea morții și neapărat a Învierii. În această vreme a Postului și tu îți vei lua o cruce. Și tu vei pleca pe un drum, cu ajutorul lui Dumnezeu. Cu răbdare, cu gânduri line, fără teamă, fără temeri, căci doar te duci în casa Domnului, cu El să petreci și astfel, cu mila Domnului, să mântuiești și pe alții. Chiar dacă ei, dintr-o dată, nu vor înțelege că prin tine se pot mântui și ei, și cu toți, prin Hristos, Domnul. Ai să vezi, **ispitele de care te temi mai mult, se vor dovedi fum și pulbere în vânt.** Doar vrăjmașul ne mai înspăimântă cu ele și ni le vântură prin fața ochilor.

Cu inima ușoară să intri în acest Post! Vă îmbrățișez cu dragoste, dorind de a voastră mântuire...

ÎNDEMN LA ÎNCEPUT DE POST

Postul cel Mare este cuprins între *două săptămâni albe*: cea a *brânzei* (dinainte de post) și cea *Luminată*. Se ajunge de la alb la Lumină. Albul reprezintă nădejdea și credința noastră. Dar și hotărârea noastră de a lua în serios viața creștină și de a ne pocăi, de a ne întoarce de la orice viețuire păcătoasă. De a ne rupe de cele ale lumii acesteia.

Aceasta se face prin urcușul cel de șapte săptămâni până la Golgota și Înviere. Postul Paștilor este un prilej și o lucrare dumnezeiască așezată în Biserică, despre care Însuși Mântuitorul spune că acest tip de diavoli se îndepărtează prin rugăciune și post. De asemenea, mai zice: „privegheați mereu și vă rugați ca să nu cădeți în ispită”. Postul este, așadar, prilej de: **rugăciune, priveghere și postire**.

Duminicile aferente acestui Post (a Ortodoxiei, a Sf. Grigorie Palama, a Sf. Cruci, a Sf. Ioan Scărarul, a Sf. Maria Egipteanca și a Floriilor), dar și vârful Postului – Săptămâna Mare cu Patimile și Învierea Domnului, reprezintă un **urcuș duhnvicesc și taboric, de care avem nevoie pentru a ne apropia de Dumnezeu.**

Este întocmai ca la urcușul Taborului. La poalele muntelui, Mântuitorul i-a întrebat: „cine ziceți că sunt Eu?” Iar Sf. Petru a răspuns în numele tuturor: „Tu ești Hristos, Fiul lui Dumnezeu cel viu”. Căci Îl vedeau în albul dumnezeirii. Apoi, L-au văzut sus pe munte, schimbat la față, îmbrăcat în lumină cerească, mai strălucitor decât soarele.

Tot așa plecăm și noi de la poalele muntelui – săptămâna brânzei - prin credință și nădejde și urcăm treptele Postului, pe scara pe care ne învață Sf. Ioan Scărarul să urcăm, pășind pe treptele rugăciunii, privegherii și postirii. Apoi vom ajunge să urcăm Golgota, să pătimim împreună cu Hristos pe Drumul Crucii și să murim cu El, ca să ajungem la Înviere și la vederea Luminii celei pline de putere, de viață și de frumusețe dumnezeiască.

Prima săptămână ne pornește toate motoarele sufletești, adormite în mare măsură. Majoritatea creștinilor nu funcționăm duhovnicește decât la „ralanti”. În prima săptămână din post învățăm **să pornim toate motoarele sufletului**: *voința, sentimentul (dragostea) și rațiunea către Dumnezeu.* Mijloacele sunt: Canonul Sf. Andrei Criteanul, postirea mai aspră, rugăciunea întregii Biserici, care se face în chip deosebit acum. Nu este de mirare că în această perioadă apar mai multe ispite, pentru că acum și în aceste chipuri sunt lovite foarte tare puterile demonice, iar ele reacționează astfel. Să ne întărim cu nădejdea că Dumnezeu ne va ajuta să ducem povara postului!

Preot Ștefan

„Nu vă forțați prunciii. Spuneți la rugăciune ceea ce vreți să ajungă la sufletul lor. Copiii nu ascultă cu urechile, ci numai când vine harul dumnezeiesc și îi luminează, atunci ne ascultă. Când vreți să le spuneți ceva, vorbiți-i Preacuratei despre acel lucru și ea li-l va transmite. Rugăciunea aceasta a voastră va fi ca o mângâiere duhovnicească ce îi va învălui pe fiii voștri și îi va face să fie atenți. Uneori încercăm să-i mângâiem și ei nu ne lasă, dar mângâierii duhovnicești nu i se împotrivesc niciodată.”

Sf. Porfirie

Interviul săptămânii



SUB ARIPA SFÂNTULUI NICOLAE

De vorbă cu dna Teodora Guzan, directoarea Școlii Sf. Ierarh Nicolae

Examenul cel mare a fost școala online, unde am fost „asistați” zilnic, de o bună parte din părinți.

Stimată doamnă directoare, iată-vă, aproape de sfârșitul celui de-al cincilea an de existență al Școlii „Sf. Ierarh Nicolae”. Cum s-a întâmplat minunea aceasta, cum s-a întâmplat să nu se închidă școala după primul an, după cum poate, unii credeau, ci dimpotrivă, să adune tot mai mulți copii și dascăli?

Într-adevăr, cuvântul-cheie este „minune”, în primul rând că școala a luat naștere, apoi că ea există în continuare. Spun acestea, pentru că în activitatea noastră zilnică, senzația pregnantă că trăiești într-o poveste adevărată, pe care nu tu ai creat-o, dar ai privilegiul să faci parte din ea, a devenit ceva comun pentru fiecare om al școlii, fie copil, fie adult, că nevăzut, Sf. Nicolae veghează și „țese” pentru noi și prin noi povestea școlii... Dincolo de această trăire, ceea ce ne susține și ne motivează, omenește vorbind, e imensa nevoie ca să existe pentru copii un altfel de cadru de formare și învățare, mai curat, mai protejat de influențele negative ale lumii contemporane și înainte de toate, mai conectat la trăirea cu și în Dumnezeu.

Aveți anumite criterii de selectare a cadrelor didactice și a copiilorcare nu se întâlnesc în alte școli ?

În ceea ce privește selecția cadrelor didactice, pe lângă criteriul pregătirii de specialitate și al competenței profesionale, persoanele care vin la noi, trebuie să aibă un profil compatibil cu viziunea școlii, să rezoneze cu valorile noastre și să fie capabili să le pună în practică. De asemenea, e nevoie de o motivație puternică atunci când iau decizia de a ni se alătura, altfel nu reușesc să reziste la provocări, care nu sunt mici, într-o lucrare făcută cu gândul la Dumnezeu.
Legat de copii, ei provin din toate colțurile orașului, chiar din zonele limitrofe (Fântânele, Sânleani) și din medii diverse. „Locul comun”, ca să folosesc o expresie matematică, este legat de principiile morale care stau la baza vieții familiilor din care se trag. Prima întrebare care li se adresează celor interesați este: „De ce doriți să vă înscrieți copilul la școala noastră?”, iar răspunsul trebuie să fie convingător în plan axiologic.

Ce ne puteți spune despre nivelul de pregătire al dascălilor și al elevilor, având în vedere că mulți au ezitat să-și înscrie copiii la Sf. Nicolae, crezând că este vorba despre o școală unde se insistă doar pe Religie și mai puțin pe materiile considerate în învățământul de stat, mai importante: Matematică, Română ?

Sunt preocupări firești. Nu contează Limba română sau Matematica la examenele de promovare într-un ciclu superior de învățământ? Devenirea profesională a persoanei e strâns legată de aceste criterii în sistemul școlar. De fapt noi, încercăm să îi învățăm pe copii că Limba română și Matematica sau orice altă disciplină, tot de la Dumnezeu sunt și că studiul lor este începutul cunoașterii lui Dumnezeu.
Referitor la nivelul de pregătire al personalului, din punct de vedere al studiilor, toți au pregătire superioară, inclusiv personalul didactic auxiliar și nedidactic. O mare parte au fost cuprinși sau participă la activități de perfecționare în derulare, ceea ce presupune și studiu teoretic, dar și avizul inspectorilor sau metodiștilor în urma inspecțiilor la clasă, soldate cu calificative foarte bune. Pentru îmbogățirea experienței, participăm la întâlnirile Cercurilor pedagogice zonale din județ, iar la nivel de instituție, avem întâlniri lunare, în cadrul cărora se susțin lecții demonstrative, urmate de analize și dezbateri pe probleme metodice. Schimbul de experiență se produce și la nivel individual, materializat prin discuții, împrumut de materiale, împărtășirea unor experiențe personale. Examenul cel mare a fost de fapt, școala online, unde am fost „asistați” zilnic, de o bună parte din părinți. Dincolo de acestea, există o preocupare constantă, o râvnă deosebită, o dorință a fiecăruia în parte, de a crește calitatea muncii sale, de a dărui cât mai mult copiilor și într-o manieră cât mai atractivă.
Cât despre elevi, majoritatea provin din familii care le insuflă dorința de cunoaștere, au ca modele părinți preocupați de educația copiilor - parteneri de nădejde ai școlii, toate acestea contribuind la crearea unei atmosfere de muncă și de rigoare, oglindită și în rezultatele la învățătură.

Care este specificul școlii, prin ce vă diferențiați de alte școli și poate, chiar de alte școli particulare cu specific ortodox? Mai bine zis, care este amprenta pe care și-a pus-o Sfântul Nicolae asupra acestui colectiv ?

Din punct de vedere al Curriculei, școala noastră funcționează pe aceeași structură ca oricare școală de stat - cu aceleași discipline de studiu, diferența fiind dată de opțional (în principal axat pe studiul vieților sfinților – ca modele de urmat) și de elementele de bună practică, având specific ortodox, presărate atât în programul zilei, respectiv rugăciunea înaintea și după cursuri / masă, cât și includerea în cadrul lecțiilor a elementelor de credință și tradiție, atât ca ilustrare a problemelor studiate, cât și ca tematică.
Un element de marcă al școlii sunt activitățile extracurriculare - nume-



PĂTIMIREA DIN POSTUL MARE

a Sfinților Părinți de la Mănăstirea Sf. Sava

(†20 martie 796)

Pe timpul împăraților Constantin și Irina din sec. VIII, Lavra Sf. Sava era înfloritoare, iar viața monahală de aici urma întru totul rânduiala lăsată de părintele lor întemeietor. Însă Dumnezeu, într-un an, în Postul Mare, a îngăduit să vină ispită asupra robilor Săi, pentru a-i cerca.

Aproape de sfârșitul sfintelor patruzeci de zile, în săptămâna dinaintea Duminicii Stâlpărilor, barbarii au năvălit asupra locului aceluia pustnicesc, cu săbiile și cu arcele întinse ca la un război, căutând aur și argint. Unii din părinți au ieșit înaintea lor cu blândețe, zicând:

- Pentru ce, o, bărbaților, ați venit ca la război la noi cei fără de arme și ca la niște vrăjmași? Noi cu toții suntem în pace. Nici pe voi, nici pe altcineva n-am mâhnit vreodată... Pentru că pe mulți din ai voștri, venind pe aici, i-am ospătat, i-am odihnit și le-am dat hrană de drum... Să ne credeți, o, bărbaților, că suntem săraci și scăpătați și atât de lipsiți, încât nici pâine destulă, nici haine n-avem de ajuns; iar aur și argint, de care aveți trebuință, noi nici în vis nu cugetăm a avea.

Acestea grăind sfinții, s-au mâniat barbarii și au slobozit săgețile ca ploaia asupra monahilor celor adunați și neîncetat săgetau, până ce și-au deșertat sacii; și îndată pe treisprezece cuvioși părinți i-au lovit de moarte, iar pe alții i-au rănit puțin. Apoi au văzut de departe niște oameni venind și, socotind că vine oastea de la Ierusalim pentru apărarea monahilor, îndată au fugit, scoțând împreună cu ei lucrurile monahicești jefuite.

Sosind praznicul Duminicii Stâlpărilor și cântarea cea de toată noaptea săvârșindu-se, se înștiințară unii din acei cuvioși părinți, că acei barbari adună mai mulți tovarăși tâlhari ca să năvălească iarăși asupra lavrei lor. Și i-au cuprins pe acei fericiți părinți mare frică și cutremur, însă n-au fugit; ci îndată, pregătindu-se de moarte și punând nădejdea lor spre Dumnezeu, își așteptau sfârșitul. După ce s-a apropiat ziua Patimilor Stăpânului, le-a sosit și acelora ziua pătimirii. În Joia cea Mare, dimineața, au năvălit arapii tâlhărește a doua oară asupra lavrei, cu mai multă putere, și au ucis pe cuvioși fără cruțare, prin felurite ucideri.

Unii părinți, scăpând din mâinile ucigașilor, s-au ascuns în peștera ce era afară din mănăstire. Atunci, un arap înfricoșat, stând cu sabia la gura peșterii, striga cu glas groaznic, poruncind celor ascunși să iasă, iar ei tremurau de frică. Cuviosul Patrichie, fiind între ei, a zis șoptind către dânșii: *„Nu vă temeți, fraților, eu pentru voi singur voi ieși și voi muri, iar voi ședeți aici, tăcând”*. Și a ieșit spre arap, fiind gata să-și pună sufletul pentru prietenii săi. Iar arapul îl întreba cu certare: *„Mai sunt acolo alți monahi?”*. Cuviosul a răspuns că numai el singur a fost; și l-a dus arapul la biserică.

Și era în mănăstire peștera Cuviosului Părintelui nostru Sava. Iar barbarii, luând pe sfinții părinți, i-au dus în peștera aceea; apoi lângă ușa peșterii au aprins foc și, adunând găteje și gunoi, au făcut fum mare și chinuiau cu acel fum pe cuvioșii din peșteră, ca să le arate vistieria și pe mai marii lor. După aceea i-au scos la întrebare și cu morți cumplite îi îngrozeau, cerând de la dânșii vistieria, dar mai mult nu auzeau de la ei nici un răspuns, decât numai rugăciuni către Dumnezeu. Pentru că unul strigă: *„Doamne, primește în pace duhul meu!”*. Iar altul: *„Pomenește-mă, Doamne, când vei veni întru împărăția Ta!”*. Și iarăși, aruncându-i pe toți în peștera aceea, îi pedepseau cu mai mult fum; și au murit de fum optsprezece cuvioși părinți.

Dar și pe cei ce rămăseseră vii dintr-acea muncă a fumului, barbarii împietriți la inimă, cei fără de omenie, cumplit îi răneau, aruncându-i la pământ și cu picioarele călcându-i, dar nimic n-au sporit, ci singuri cu muncirea se oboseau. Apoi au luat barbarii câte au putut să afle din lucruri bisericești și mănăstirești și, punându-le pe cămilele mănăstirii, s-au dus.

Atunci frații care rămăseseră abia vii și alții ce se ascunseseră prin crăpăturile munților și prin peșteri, adunându-se târziu în locaș, au adus în biserică, care cu dumnezeiască apărare rămăsese nearsă, trupurile cuvioșilor părinți cele în multe feluri ucise și cu fum omorâte și au petrecut toată noaptea aceea a mântuitoarelor Patimi întru nemângâiata tânguire, apoi i-au dat cinstitei îngropări. Astfel s-au sfârșit mucenicește cuvioșii părinți în locașul Sfântului Sava, pentru ale căror rugăciuni să ne miluiască Dumnezeu pe noi, pe toți!

DESPRE POST

Ziceri ale părinților de la Sf. Sava

Mare slavă e tăinuită în post, și mari lucrări se făptuiesc prin el. Postul e viață îngerească, și cel care îl ține stă în cinul îngeresc. Totuși, să nu socoți, că postul trupesc este el singur post adevărat. Nu! Nu postește cu vrednicie cel ce se înfrânează de la mâncare, ci se cinstește ca post când se îndepărtează omul, totodată, de orice lucru rău. Că *de postește cineva, dar nu își înfrânează gura de la grăirea de rău, batjocuri și osândiri, sau de la minciuni, clevetiri și defăimări, n-are nici un folos de la postire, și prin aceste păcate își pierde toată osteneala sa.*



Cei patru stâlpi ai anului 2021

CREDINȚA (III)

„Nădejde împotriva oricărei nădejdi”

Cuvânt al Părintelui Zaharia Zaharou

De bună seamă, la început credința noastră nu are maturitatea necesară, ea trebuie să crească și să sporească înlăuntrul nostru. Urmează apoi treapta de mijloc, în care omul nădăjduiește în Dumnezeu chiar și atunci când totul pare lisit de orice nădejde, și pe care o putem defini pe scurt ca „nădejde împotriva oricărei nădejdi“. Când nu mai găsim în noi înșine nicio nădejde de mântuire, atârnăm totul de mila lui Dumnezeu și ne punem încrederea în Acela Care singur are puterea să învie și morții. Omul care își agonisește o astfel de credință atât de bineplăcută lui Dumnezeu sporește mult în viața duhovnicească. Domnul nu întârzie să-i răspundă și legătura cu El se întărește și se adâncește tot mai mult.

Însă, ca să putem rosti aceste cuvinte, **trebuie mai întâi să-L încredințăm pe Dumnezeu că suntem ai Lui**, trăind potrivit acestei credințe. În Sf. Scriptură întâlnim nenumărate pilde ale acestei credințe, una dintre cele mai impresionante fiind cea a Patriarhului Avraam. Despre el se spune că a crezut în „Dumnezeu Care înviază morții și cheamă la ființă cele ce încă nu sunt“. Atât de puternică era credința lui, încât „împotriva oricărei nădejdi el a crezut cu nădejde“. În primul rând, Avraam a crezut în Dumnezeu ca Domn al Vieții, Care printr-un singur cuvânt cheamă toate dintru neființă la ființă și înviază pe cei morți. În al doilea rând, el a crezut și a nădăjduit în Domnul atunci când, potrivit judecății omenești, nu se mai întrevedea nici o nădejde. Această credință i-a insuflat o convingere lăuntrică adâncă, ce i-a dat puterea să se predea cu toată ființa cuvântului lui Dumnezeu și să-și încredințeze întreaga viață în mâinile Lui.

Când Dumnezeu i-a poruncit: „Ieși din țara ta, din rudenia ta și urmează mie“, Avraam nu a întrebat unde avea să meargă. Domnul l-a chemat: „Vino în țara pe care ți-o voi arăta Eu“, fără să-i spună însă care este țara aceea. Avraam îl iubea pe Dumnezeu din toată inima Iui.

Fără să pună vreo întrebare, fără să se îndoiască, el L-a urmat în desăvârșită ascultare si credință nestrămutată, nădăjduind în fiecare cuvânt al Său.

Apoi Dumnezeu i-a făgăduit că va avea urmași, deși trupul îi era amorțit de bătrânețe. Iar el din nou, neluând seama la vârsta sa înaintată, a crezut cu nădejde că Dumnezeul lui, Care înviază și morții, poate da viață oricare ar fi împrejurările. Atât de mult a bineplăcut Avraam Iui Dumnezeu, încât s-a învrednicit de mari și înfricoșate făgăduințe, precum aceea că întru seminția lui se vor binecuvânta toate neamurile pământului. Iar începutul împlinirii acestei făgăduințe a fost zămislirea fiului său Isaac.

În continuare, Scriptura ne spune cât de mult îl iubea Avraam pe Isaac, pentru a ne pregăti să înțelegem porunca stranie și paradoxală a lui Dumnezeu câteva rânduri mai jos: „Ia-l pe Isaac, suie-te în munte și adu-l acolo jertfă“. Aici se ascunde *o mare taină*. Avraam se dăruise cu totul lui Dumnezeu, de aceea se bucura de toată bunăvoința Lui. Dar când l-a primit pe Isaac, fiul ce-i fusese făgăduit, inima lui s-a alipit de acesta și s-a împărțit. **Pentru a-i slobozi inima, Dumnezeu l-a pus la grea încercare**, cerându-i să-l aducă jertfă pe fiul său cel iubit. Avraam a făcut ascultare fără a șovăi și și-a pus toată nădejdea în Dumnezeu, Care, văzând că inima robului Său fusese reașezată în dragostea cea dintâi, i l-a dăruit înapoi pe Isaac.

A doua treaptă a credinței presupune deci participarea conștientă a inimii omului, care a fost trezită la viață. Omul s-a predat pe sine în mâinile Dumnezeului celui viu și, asemenea lui Avraam, nu mai călătorește la voia întâmplării, ci a început să „graviteze” în jurul Soarelui dreptății, punându-și toată încrederea în Dumnezeu pentru Care nimic nu este cu neputință. O astfel de credință ne ajută să rămânem în prezența Domnului, întrucât atârnăm cu totul de atotputernicia și de cuvântul Lui.

Totuși, nimeni din cei ce s-au dăruit pe sine cu credință lui Dumnezeu nu va rămâne necercat. Unii pot ajunge chiar și în pragul morții; dar, dacă în clipa aceea încercăm să rămânem neclintiți, dând slavă și mulțumită Domnului, atunci și credința noastră, la fel ca cea a lui Avraam, va fi mai tare decât moartea, fiindcă ea biruiește nu numai lumea, ci și moartea însăși.

Domnul caută spre toți oamenii, dar își îndreaptă atenția îndeosebi către aceia care sunt gata să se predea cu totul în mâinile Lui. Dorința Sa fierbinte este să Se poarte cu fiecare dintre noi precum S-a purtat cu Avraam. De fapt, ***în viața fiecărei persoane ar trebui să se repete întreaga Scriptură, căci ea este, prin excelență, istoria „lucrării” lui Dumnezeu cu omul***. Când Domnul vede că omul își „ia în serios” mântuirea, ridică un obstacol în calea lui, ca să-l pună la încercare și să-i sporească astfel râvna și hotărârea. Printr-o astfel de cercare a credinței omul învață cum să depășească primul obstacol. Atunci Domnul așază piedici și mai mari în calea lui, ca să-l ajute să se înalțe tot mai sus către El în credință. În acest chip Dumnezeu îl cinstește pe om, acordându-i privilegiul de a-și dovedi, asemeni lui Iov, credincioșia, acea credință care-l face moștenitor al tuturor bogățiilor raiului. În felul acesta începem și noi să credem cu nădejde împotriva oricărei nădejdi.



POSTUL

Darul lui Dumnezeu pentru trup

Începe Postul... mulți dintre noi simțim o strângere de inimă, unii pentru ispitele de care știm că trebuie să ne pregătim, alții pentru greul trupesc din această perioadă. Însă Dumnezeu a rânduit toate cu mare folos pentru noi, inclusiv efectele care se resimt prin postire în organismul nostru. Pentru a ne întări și a întări și pe alții în credința că postind de mâncare pentru Dumnezeu (mai aspru în prima și ultima săptămână), nimic rău nu ni se poate întâmpla, l-am rugat pe Iosif dr. să ne îndrume, prin cunoștințele sale medicale. Iată ce am aflat...

În ultimii ani, postul a devenit un obiect de studiu medical în toată lumea. Dincolo de motivațiile care nu au nimic de-a face cu partea duhovnicească, cercetările au constatat ceea ce în Ortodoxie se știe de 2.000 de ani: că postul ajută trupul, ba chiar sunt cazuri în care prin postire, omul redevine sănătos. În Occident se vorbește azi de două tipuri de post: *intermitent* (ceea ce pentru noi este echivalentul celor 2-3 zile de post săptămânal) și *periodic* (la noi, cele patru posturi din timpul anului).

Studiile arată că **organismul uman este ca o mașină hibrid**: funcționează atât hrănindu-se extern, cu alimente, cât și intern, prin propriile mecanisme de hrănire. Cel mai important lucru care se petrece în organism în timpul postirii e că organele, până acum asaltate de tot felul de mâncăruri, mai mult sau mai puțin sănătoase, au prilejul să se odihnească și să se refacă. Iar când se reia alimentația, celulele distruse de organism vor fi înlocuite cu altele noi.

Organismul are capacitatea de a se curăța, de a elimina tot ce e stricat și a se reface. De fapt organismul supus postirii nu se oprește din hrănire. Doar că acum se hrănește cu propriile celule afectate sau bolnave. Cercetătorul japonez Yoshinori Ohsumi a câștigat **premiul Nobel pentru medicină în anul 2016** pentru „**descoperirea mecanismelor autofage**", respectiv adaptarea organismului la înfometare sau reacția la infecție, prin consumarea și reciclarea de către acesta a propriilor celule afectate sau îmbătrânite. Autofagia este de fapt un proces de curățire generală a organismului.

Trebuie să înțelegem că acest proces de refacere este înscris în genele noastre. Sigur, cei bolnavi trebuie supravegheați pentru un post mai aspru, dar în general trebuie remarcată starea de bine a celor care postesc, atât fizică, cât și mentală. Majoritatea medicilor care se ocupă cu studierea efectelor postului asupra organismului spun că acesta trebuie să aibă o durată de *minim 12-16 ore* pentru a începe să-și producă efectele. Iar *autofagia începe după 24 ore de postire.*

În Europa, de mai bine de 70 de ani, atât în Germania, cât și în Spania, iar apoi în Rusia și alte țări au fost înființate clinici care tratează bolnavii prin terapia postului. Rezultatele cercetărilor, care cuprind tratarea a mii de pacienți prin postul cuprins între 4-20 de zile (doar cu apă și alte lichide hipocalorice), s-au concretizat în studii, cărți, documentare. Acești medici încearcă să convingă, prin munca lor, că postul este o metodă naturală de vindecare a bolilor.

Ce se întâmplă de fapt în organism, în timpul postirii? Nivelul zahărului scade, la fel și insulina, și încep să fie produși hormonii necesari perioadei de postire. Organismul are capacitatea să se adapteze noii situații. Primele trei zile sunt mai grele, până ce organismul se obișnuiește și începe să lucreze. Apar dureri de cap, mai ales pentru cei care nu mai beau cafea, oboseală, somnolență, dureri de spate. Dar dacă se depășesc aceste trei zile, apoi ne trezim dimineața plini de energie. Senzația de foame dispare și organismul poate face mișcare fără să obosească. Nivelul de concentrare a minții crește considerabil, mai ales în activitățile creative.

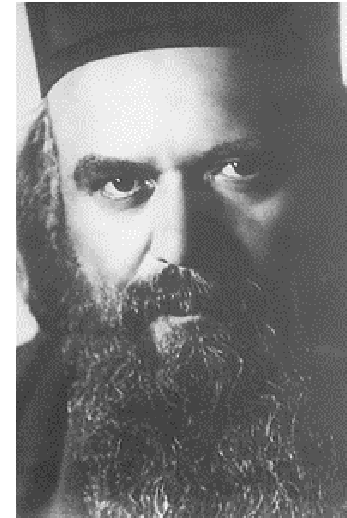
Iată câteva dintre rezultatele analizelor după ani de studiu și aplicare a tratamentului prin post:

- presiunea sângelui a revenit la parametri normali (pe parcursul postirii, cei care luau medicamente pentru tensiune, nu mai aveau nevoie de ele)
- nivelul glicemiei a ajuns la normal, la fel și valorile lipidelor, trigliceridelor, colesterolului. Ca o paranteză – cei sănătoși și-au păstrat valorile normale.
- s-au făcut verificări la rinichi și ficat, iar valorile lor erau absolut normale. Mai mult, ficatul îmbibat de grăsime s-a refăcut.
- parametrii de inflamare s-au redus și ei considerabil.
- cei testați sufereau de diverse boli: metabolice (obezitate, diabet, hipertensiune); inflamatorii cronice (artrită, poliartrită, gastrită, alergii, boli de piele); sau stări de oboseală fizică și mentală. Dintre aceștia, 85 % au avut parte de o îmbunătățire evidentă a sănătății lor în urma postului, iar 90% din cei testați nu au simțit foamea după câteva zile de post.

Din păcate, medicina tradițională încă nu exploatează decât prea puțin beneficiile postului.

Ceea ce trebuie să reținem este că postul nu trebuie să ne sperie, întrucât Dumnezeu l-a lăsat ca mijloc de refacere și însănătoșire a organismului, după cum ajunge și știința să înțeleagă. Iar dacă, știind acestea și aducând lipsa sau sărăcia hranei ca jertfă pentru Dumnezeu, atenția noastră se va concentra spre cele ce contează cu adevărat, atunci postirea ne va da aripi în lupta duhovnicească.





SF. NICOLAE VELIMIROVICI

(†18 martie 1956)

Cuvinte dintr-o inimă de foc

Noul Ioan gură de Aur al veacului al XX-lea, spirit renascentist, geniu autentic de erudiție și profunzime de gândire, misionar neostenit, mărturisitor până în fața camerelor de gazare, ocrotitor al orfanilor, vizionar și fin analist al stării căzute a lumii și Europei... și câte altele se mai pot spune despre dragul nostru Sf. Nicolae Velimirovici, la ale cărui moaște mulți dintre noi au avut bucuria să se închine, în Serbia vecină. Iată câteva din cuvinte sale:

Prima regulă a soldatului care se află pe câmpul de luptă, este să nu se predea dușmanului. Comandantul dă comanda dinainte, ca fiecare soldat să se ferească de capcana inamicului, pentru a nu fi înșelat și prins. Soldatul cel singuratic, flămând, înfrigurat și dezbrăcat, va fi mai ispitit să se predea dușmanului. Potrivnicul înșelător se va folosi de strâmtorările sale prin toate căile cu putință. Pentru soldații lui Hristos este o regulă de însemnătate întreagă, ca să nu se dea pe ei vrăjmașului, în lupta cu duhul cel rău, al acestei lumi.

Primejdia este mare și vrăjmașul oamenilor este mai cumplit și mai înșelător decât oricare alt vrăjmaș pe care vi-l puteți închipui. Nimeni nu este mai flămând decât el, dar el le arată pâine celor flămânzi, chemându-i să se predea. Nimeni nu este mai dezbrăcat decât el, dar el îi atrage pe oameni spre culorile îmbrăcămintei sale mincinoase și închipuite. Nimeni nu este mai sărac decât el, dar el, ca un vrăjitor de bâlci, freacă două monede una de cealaltă și arată privitorilor că el pare să aibă milioane. Nimeni nu a căzut mai jos decât el, dar el nu se oprește niciodată din spusul minciunilor, ca să pară că este biruitor și că soldații lui Hristos sunt învinși, ca și cum Hristos a fugit de pe câmpul de luptă și se ascunde.

Lămurindu-i pe următorii Lui, de toate înșelările și de armele diavolului, Domnul Iisus le-a arătat, prin cuvânt și prin faptă, cum să reziste și cu care arme să lupte. ***Însuși Hristos este cea mai însemnată armă a noastră****, a celor care Îi urmăm Lui: venirea Lui printre noi și puterea Lui din noi sunt armele noastre cele mai tari. Ultimele Sale cuvinte pe care ni le arată Evanghelia sunt: „Iată, Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului".*

„O Doamne, primește-mă pe mine,
Căci numai la Tine mai năzuiește sufletul meu.
Mă întorc la Tine, nu mă alunga, Doamne.
Numai Ție voiesc să-Ți mulțumesc,
Celui Care acum îmi dăruiești înțelegerea vieții.
O, dăruiește-mi să vărs lacrimi de pocăință,
Nesfârșit.
Dăruiește-mi mie cu postiri să-mi vindec
Trupul și sufletul meu,
Dăruiește-mi mie să mă rup desăvârșit
De vicleniile acestei lumi.
Dăruiește-mi mie iertare,
Iertare, Doamne!
Curățește, Doamne,
Câmpul înțelenit de spini
al sufletului meu.
Seamănă cu sfințenia Ta
pământul inimii mele,
Doamne.
învie sufletul meu
Iar trupul, pentru mântuirea mea,
dă-l durerilor și suferinței.
Căci iată între pământeni
Nu este unul mai necurat decât mine.
Iată Doamne, da, eu pe mine mă judec,
Și-mi văd cu adevărat vinovăția mea.
În ceasul Judecății celei Mari,
Să nu mă lepezi, Doamne,
Morții celei veșnice să nu mă dai,
Căci eu întru frica de Tine
Unul m-am îmbrăcat."

DESPRE POST

<u>Ziceri ale părinților de la Sf. Sava</u>

- Omul ce vrea să placă lui Dumnezeu prin postire, trebuie *să păzească*, în același timp *toate poruncile*: căci pentru ce postim, de nu pentru a împlini mai lesne voia lui Dumnezeu?
- Post nu e numai a mânca târziu, ci și *a nu mânca mult*; și nu e nevoință doar a primi mâncare rar, ci și a nu avea mâncăruri felurite. Masa nevoitorului trebuie sa fie alcătuită dintr-un singur fel și el este dator sa se îngrețoșeze de mofturile la mâncare ca de un lucru vrednic de ocară.
- De asemenea când postești, *să te cureți de toată iubirea de arginți*, fiindcă iubirea de arginți e rădăcina tuturor relelor (1 Tim. 6,9). Din toate puterile *să fugi de slava deșartă și de trufie*. Dacă gândul va începe să îți șoptească: „Te-ai făcut mare și ai sporit în virtute", să nu îl crezi: este o cursă a vrăjmașului, care vrea prin aceasta să te arunce în slavă deșartă. Așadar, nu primi gândul care te laudă.